

平成28年度 働く女性のメンタルヘルス講演会

「心のクセに気づき、ストレスとうまくつきあうには」

NPO法人サポートハウスじよむ

カウンセラー 高山 直子

●はじめに

私は、女性の労働問題やハラスメント被害を専門とするカウンセラーですが、私のところにカウンセリングにいらっしゃる方の多くが自分自身を責めています。実際、自分自身にも葛藤の要因になっているものがあるかもしれませんが、今日は、そんなに簡単に自分を責めていいのかということ、社会的背景も含めて説明をして、その上で、どうしたらストレスとうまくつき合っていくのかという話をします。

考え方、意識の持ち方一つでかなり心が軽くなることがあります。そういうことも含めて、コーピング・スキル（＝ストレスとうまくつき合うスキル）を持っていることが大事です。例えば、皆さん、風邪に対しては手を洗ったり、アルコールで消毒したり、うがいをしたり、マスクをつけたり、それぞれ風邪とうまくつき合うように意識して行っています。ストレスも同じで、どのように意識してつき合うかということが大きくかわってきます。

●「自分を責める」心のクセ

女性に多い「自分を責める」心のクセの要因には、人間関係の問題はもちろんのこと、ハラスメントの問題や雇用不安があります。ほかに、社会が勝手に決めた「枠」や「役割」から外れる不安もあります。例えば、シングル女性に対する偏見とか、母親の役割をしながら良い労働者として働くというときに、どちらかを犠牲にしないといけないといった不安などです。これらに共通して言えることは、安心感・安全感の欠如です。安心感・安全感が欠如すると、いろいろなことがうまくいかないと感じるようになり、自分を責める負のスパイラルに陥りやすくなります。

それでは、女性が職場で自分を責めるスパイラルに陥りやすくなる背景には何があるで

しょうか。まず、非正規で働く女性が増えると、間接的な差別が増えます。例えば、非正規ゆえ会議に呼んでももらえない、福利厚生之恩恵を得られない、契約更新に響くので不満に思うことや理不尽なことがあっても声を上げるのが難しいということです。派遣で働く方も増えていますが、派遣というシステムは、ハラスメントの温床になりやすいという面があります。例えば、派遣先で何かハラスメントを受けて派遣元の会社に訴えたとしても、結局は理不尽な状況をのみ込んで働かざるを得ないことも珍しくありません。なぜなら、派遣元は顧客である派遣先になかなかものを言えないからです。

そのほかに、「産む性」であることの障壁もあります。1月1日にいわゆるマタハラ禁止法ができました。これは、産休や育休、もしくは介護休業を取る人に対してハラスメントをしてはいけないという法律ですが、法律ができれば問題が全くなくなるという単純なものではありません。子供を「産む性」であるために、女性が働き続けることはいまだに非常に難しいのです。会社が人員を補充して、誰にも迷惑がかからないという状態を作ってくれば、ストレスは減りますが、大体は産休・育休中の人を誰かがカバーをしなくてはなりません。そうすると、同性同士でも、もしくは自分が産休・育休を取ったことがあるとしても、やはり自分に負荷がかかるから産休・育休は歓迎できないということになります。そのような状況の中で、産休・育休中的人是プレッシャーを感じ、同時に母親役割でも葛藤を感じながら働かなければならず、非常にストレスフルな状況に置かれやすいのです。

さらに、子育て・家事の主担当者が女性である限り、おのずと女性のこなせる仕事量や残業時間に制限がかかります。いまだに性別役割が根づいていて、男性が家事・育児をすると「イクメン」と言われますが、女性を「イクママ」とは言いません。

このように、社会の仕組みや組織のあり方、もしくは周りの考え方を自分1人で変えることは困難です。そんな中で、唯一自分がコントロールできるのは、自分の考え方や感じ方です。そこで、女性は困難な状況に陥ったとき、自分ではコントロールできない多くの現実や事実と向き合わされ、最終的に「それは自分のせいだ」（「この会社に入った自分が悪い」や「このタイミングで子供を産んだ自分が悪い」など）と考えることで、状況を理解しよう、受け止めようとする傾向が強く見られます。

●ネガティブ・スパイラルに陥る構造

このように、働く女性は、社会的仕組みを初め、自分たちではコントロールできない範

困のことで非常にストレスを感じています。それがとてもわかりやすいのが、妊娠中・育児中の女性労働者がネガティブ・スパイラルに陥る構造です。妊娠中や育児中の方の業務量は、労働時間が短縮されてもそんなに変わっていません。むしろ多かったりします。そうすると、周りに迷惑をかけないために無理をします。その結果、仕事でミスをしてしまい、そのことが原因で仕事が任せられなくなったりして、ストレスのレベルが上がります。

職場でストレスが上がった状態で家に帰ると、つい子供に当たってしまったり、妊娠中の方だと流産などの危険に直面したりもします。そうすると、母親としての自信も低下して、仕事でも子供の問題でもうまくいかないのは全て「自分のせい」と思ってしまいがちです。良い母親をやりながら、良い労働者もやらなければいけないという状況は、システムや条件がそろっていないとうまくいかないのが、条件がそろわない中、個人の力だけで何とか解消しようとする心で大きな葛藤が生じます。この状況を二重基準といいます。そのような状況下では、今度は自尊心が落ちていきます。その状態で職場に戻るとミスをして、またストレスが上がり、大きなストレスを抱えて「いい母親」をやるのは難しく、社会活動においてもプライベートでも自尊心が下がるというサイクルを繰り返しやすくなります。そして、自己否定のスパイラルに陥り、合理的な思考も欠如して、強迫観念にとらわれたり、自分に問題があると思込みやすくなる。これがネガティブ・スパイラルに陥る構造です。

女性は「良い母親」も「良い働き手」もやらなければならない、どちらかがうまくいかなくても責められる二重基準の状態に置かれたり、「子供を犠牲にして働くか」「キャリアを犠牲にして働くか」という究極の選択を迫られたり、周りからの理解が得られない中で、自尊心が低い状態が続いていきます。自尊心が低くなっている状態で何か理不尽なことが起こったとしても、人はそれに対して「No」と言うのは、心理的に非常に難しくなります。職場というのは、ある程度心が健康な状態でも「No」と言うのは難しいからなおさらです。そして、このようなスパイラルの中で、女性がモラルハラスメント被害に巻き込まれやすくなることは珍しくありません。

●モラルハラスメントの脅威

モラルハラスメントというのは、言葉や態度、身振りや文書などで人格や尊厳を傷つけたり、精神的に追い詰めたり、雰囲気悪化させる行為のことです。

その特徴の一つは、操作性が強いということです。例えば、モラルハラスメントをする

人はターゲットにした人以外にはとても「良い人」なので、ハラスメントを受けている状況を周りに全然理解してもらえません。それどころか、モラルハラスメントをしている側（加害者）が、「自分のほうが被害者だ」と思っていたり、また、そのように周りに言ったりするので、一体どちらが被害者でどちらが加害者かが、周囲にはわかりにくいという特徴があります。

モラルハラスメントをする人は受動的攻撃もよく使います。例えば、有給休暇届を提出して、背中を向けた途端に、後ろから上司のため息が聞こえる。このように、言葉ではっきり言うとか暴力を振るうとか、目に見える形で相手をコントロールするのではなく、相手に「察すること」を要求することによって、人をコントロールしていく。これが操作性です。

また、モラルハラスメントをする人は、コミュニケーションにおいて二重基準などを用いて相手を混乱させるという特徴もあります。何をしても「自分が不利」な状況に置かれ「自分が悪い」と思わされてしまいます。そのほかには、自分に都合の良いように脚色したり、自分を弱者として強調する形で、特定の人の評判や信頼を落とすような内容を流布するということがあります。

モラルハラスメントの加害者は、自己愛性パーソナリティー障害という人格障害を持っている可能性があります。そして、自己愛性パーソナリティー障害を持っている人の多くは、等身大の自分と向き合うことができず、何か問題があったときに、人や組織や社会など自分以外のもののせいだと考えることによって自分を守ろうとします。ですから、そういう人の近くにずっといると、「おまえが悪い」というメッセージを浴び続けることとなります。これもモラルハラスメントの特徴の一つです。

このような状態が続くと、多くの人は、自分のコミュニケーション能力について自信を失ってしまいます。また、自責の念とか罪悪感を繰り返し刺激されるので、何かうまくいかない事が起こると「自分が悪い」と思うようになります。周りに被害を理解してもらいにくく、周りとの信頼関係の構築も難しくなり、精神的に追い詰められ、周りから理解を得られないためにさらに「自分が悪い」と思うようになってきます。

●自分を責める材料にしない！

ハラスメントの加害者の目的は「攻撃」や「支配」であり、被害者の目的は「意思の疎通」です。加害者は、相手が何か言えば言うほどエスカレートしやすいのが特徴です。被

害者は相手にわかってほしいと思って、あの手この手で意思の疎通を図ろうとするため、そうすればするほど加害者の「攻撃」や「支配」はエスカレートする可能性が高まります。これがハラスメントの構造です。つまり、最初から加害者の目的と被害者の目的が違うので、両者が交わることはないということです。ということは、被害者の努力で改善できる問題ではないのです。

しかしながら、ハラスメント被害に遭って、私のところを訪れる方の多くは、自分を責めています。それは、「自分が悪い」と思うことで、自分ではコントロールできない状況を受け入れようという心理が働いているからです。ここで大事なことは、ハラスメントを自分を責める材料にしないということです。もし自分自身を責めていたら、その心のクセに着目して、責めないことを意識することです。そして、もう一つ大事なことは、直面している状況を自分がコントロールできるのか、できないのかをきちんと認識することです。

さらに大切なことは、「個人」と「問題」を分けることです。「個人」というのは、性格や資質や癖のことです。行動パターンや思考パターンも含まれます。これは他人が変えるのは非常に難しく、下手に相手を変えようとするとうまく相手をコントロール（支配）することになり、自分がハラスメントの加害者になってしまう可能性もあります。「問題」というのは、方法が見つかれば対処や解決の可能性のあるものです。これは自分でコントロールできる範囲に入ってくる場合があります。

例えば、職場にちょっと不潔な人が1人いて、自分のデスクで仕事をしているとその人が目に入って集中できなくなるとします。でも、その人「個人」を変えることはできません。しかし、「問題」は、その人が視界に入るからです。デスクトップパソコンを置く位置を変えて見えなくしてしまえば、あまり気にならなくなるわけです。このように、心のクセを考えると、時には、「個人」と「問題」を分けるという意識も必要です。

さらに、コントロールできない状況に置かれたとき、相手を変えるのではなく、まず、自分を守るという意識を持つことです。なぜかという、自分を守れないと自尊感情を下げるからです。逆に言うと、自分を「守れる」とか「守ろうとする」ことは、自尊感情をキープしたり上げたりする効果があります。要は、自分を守る意識が上がることで安心感・安全感を取り戻すことにつながり、自尊感情を維持しやすくなったり、上がったりますのです。そして、自尊感情が上がると、ストレスともつき合いやすくなります。

●ストレスとうまくつきあう

まず知っていただきたいのは、体に出るストレスのサイン（兆候）です。人の形が描いてあるワークシートに自分が感じるストレスのサインを書き込んでください。そして、初期のストレスのサインから重いものまで、1から順に番号をつけてください。

（各自で記入）

ストレスのサインは、みんな違います。手先が冷える人、足に力が入る人、腰が痛くなる人、呼吸が苦しくなる人、頭痛がする人、本当にさまざまです。自分のサインを知り、いかに自分で対応できる範囲の初期のサインで、自分がストレスを受けているということを自覚するかがポイントになります。

もう一つ大事なことは、ストレス（ストレッサー）をゼロにすることは幻想だということです。ストレスは、自律神経、ホルモン、免疫に影響を与えることがわかっていますが、ストレスをゼロにできない以上は、それとうまくつき合っていくしかありません。

そのためには、まず、「自分の心が疲れている」ということに気づくことです。感情を感じない、感情を表現しなくなった、表情がなくなった、「〇〇したい」という気持ちがなくなった、思考がネガティブなスパイラルに陥りやすくなった、自分のためだけの時間が確保できていない、自分にご褒美をあげていない、このように感じるときは心が疲れている可能性があるので、意識を向けてみてください。

それでは、ストレスとうまくつき合う自分スタイルをワークを使って見つけていきましょう。

皆さんにやっていただきたいのは、お配りしてある「Nurturing-Self リスト」(※)の中から自分に合った方法を見つけることです。過去にやったことがあって、気持ちいいと感じたものには「◎」をつけてください。やったことはないけれど、やったら気持ちいいのではないかと思うものは「☆」です。

(※) 自分を大切にし、ケアし、育む方法が200種類記載されている。「音楽を聴く」等

（各自でリスト記入）

「◎」と「☆」をつけ終わったら、その中から自分の傾向を見つけていきましょう。要は、「◎」や「☆」をつけたものに何かパターンや傾向があるかもしれないということです。例えば、1人で行動していたほうがいいのか、誰かと一緒がいいのか、家の中がいいのか、外がいいのか、日常的なことがいいのか、非日常的なことがいいのか、細々したことを徹底してやるのがいいのか、自然に触れたりするのがいいのか、自分のためにすることがい

いのか、他人にすることのほうがいいのか、その自分の傾向を「◎」と「☆」をつけたものを見ながら見つけてみてください。選択肢は多いほうが良いです。また、手近なものが多いと、よりストレスとつき合いやすくなります。自分のパターンに合っているものは、ドーパミンとかセロトニンといったストレスとうまくつき合うために必要な脳内ホルモンを出す可能性が高いので、自分のスタイルを知ってほしいのです。

それでは、ストレスとうまくつき合うポイントを確認していきましょう。

まず、ストレスのサインを早期に察知することです。そして、サインを感じたら、そのリストの中の「◎」や「☆」がついたものを意識的に行ってください。今までは何気なくやっていたことも、「これをやったら気持ちがよくなる」、「これは私へのご褒美」と思ってやるのが大事です。そうするとセロトニンやドーパミンが出て、心身の安定がもたらされ、ストレスとうまくつき合っていくことができるようになります。

●マインドフルネスの実践

最後に、皆さんでマインドフルネスをやって終わりにしましょう。

マインドフルネスというのは、「今」という瞬間における意識を何か一つのことに集中させる作業です。メディテーション（瞑想）と言っている人たちもいます。

ただ、瞑想だけがマインドフルネスとは限りません。ヨガ、呼吸法、ダンスなども似たような効果があると言われていています。ストレスに対してだけでなく、鬱症状、不安症状、不眠、慢性的な痛み、パニック障害、高血圧、頭痛などにも効果があると言われていています。

(全員でマインドフルネス実践)

今、6分ぐらいやりました。最初は3分ぐらいから始めてもいいですが、3分、5分、10分、15分と少しずつ延ばしていきましょう。

私たちは、ふだん起きている間、前頭前野というところを使っていろいろな情報を処理しています。そして、寝ている間は海馬がいろいろな情報を整理してくれます。今やったマインドフルネスは、起きているときでも、寝ているときと同じように脳をリラックスさせる作用があります。これは短い時間でも効果があるし、どこでもできますので、取り入れやすい方法ということで紹介しました。

最後に、「Your Bill of Rights (権利章典)」を紹介して終わりにします。ここに書かれている「権利」は、六法全書などに明記されているわけではありませんが、こういう権利が自分にもあるかもしれないと思うだけでも、気持ちが軽くなったり、心のクセから抜け

出し思考のバランスを取りやすくなったりします。みなさんには、今どの権利が一番心に響くでしょうか？

Your Bill of Rights (権利章典)

あなたがあなたらしくある権利

あなたがまず自分を第一に考える権利

あなたが安全を確保する権利

あなたが怒りを感じ、表現する権利

あなたが人としての尊厳を失うことなく扱われる権利

もし不公平に、暴力的に扱われた場合、あなたが怒り抗議する権利

あなたが人間らしくある権利——完璧ではない

あなたが自分の意見を持ち、表現し、それを真剣に受け止めてもらう権利

あなたの人生に影響のあることに関して質問する権利

あなたに影響のあることについて決断する権利

あなたの気持ちが変わる権利

あなたが「NO」という権利

あなたが失敗をする権利

あなたが自分の限界と優先順位を設ける権利

あなたが他の人の問題に責任を負わない権利

あなたが好かれない（嫌われる）権利

あなたが自分以外の人の期待に沿った生き方をしない権利

あなたが「スーパーウーマン」「スーパーマン」でなくてもいい権利

あなたが人に助けを求める権利

あなたが自分を許す権利

あなたが自己主張しない権利

あなたが幸せに感じていないのであれば、自分の人生をコントロールし、変えていく権利